

平成21年度県民健康・栄養調査結果概要

栃木県

■ 「県民健康・栄養調査」とは

栃木県が、県民の皆様の御協力をいただき、県民の食生活や身体の状態、普段の生活習慣などの実態を把握し、その結果を今後の県民の健康づくりに役立てるために実施したものです。

■ 主な調査内容と実施時期

1日の食事状況などを調べる「栄養摂取状況調査」と医師等による身体計測や血液検査、問診等を行う「身体状況調査」を平成21年11月に実施しました。

また、健康に関する意識や運動、喫煙、飲酒状況など「生活習慣に関するアンケート調査」を平成21年11月から平成22年2月の間に実施しました。

■ 今回の調査対象となった皆様

平成19年国民生活基礎調査において設定された調査地区内の世帯で、平成21年11月1日現在で満1歳以上の方を対象としました。

県内60地区を無作為抽出し、1,107世帯2,741人の皆様から御協力をいただきました。(調査回収率 89.8% 2,741人/3,054人)

今回の調査からわかった主なことから

- 肥満者の割合は、成人男性が37.8%、成人女性が23.8%
(男性28.6%→37.8% 女性28.4%→23.8%)
- 食塩摂取量は、男女とも前回調査時より減少
(男性13.9g→12.4g 女性12.0g→10.2g)
- 運動習慣者の割合は、前回調査時より増加するも、平均歩行数は減少
(男性20.4%→31.3% 女性21.5%→24.7% 男性7,651歩→6,881歩 女性6,593歩→5,821歩)
- ストレスが大いにあった者の割合は、前回調査時より増加
(男性15.7%→17.4% 女性17.8%→19.3%)
- 喫煙習慣者の割合は、男性42.3%、女性10.2%と前回調査時より減少
(男性47.7%→42.3% 女性11.7%→10.2%)
- 8020達成者*の割合は、男性約3割女性約2割と前回調査時より増加
(男性22.2%→28.1% 女性15.5%→20.9% ※80歳で20本以上自分の歯を有する者)
- 医師から高血圧と言われたことがある者の割合は、依然として高い
(男性25.5%→27.9% 女性23.6%→25.8%) ※()は前回H15調査と今回調査の値



平成23年1月

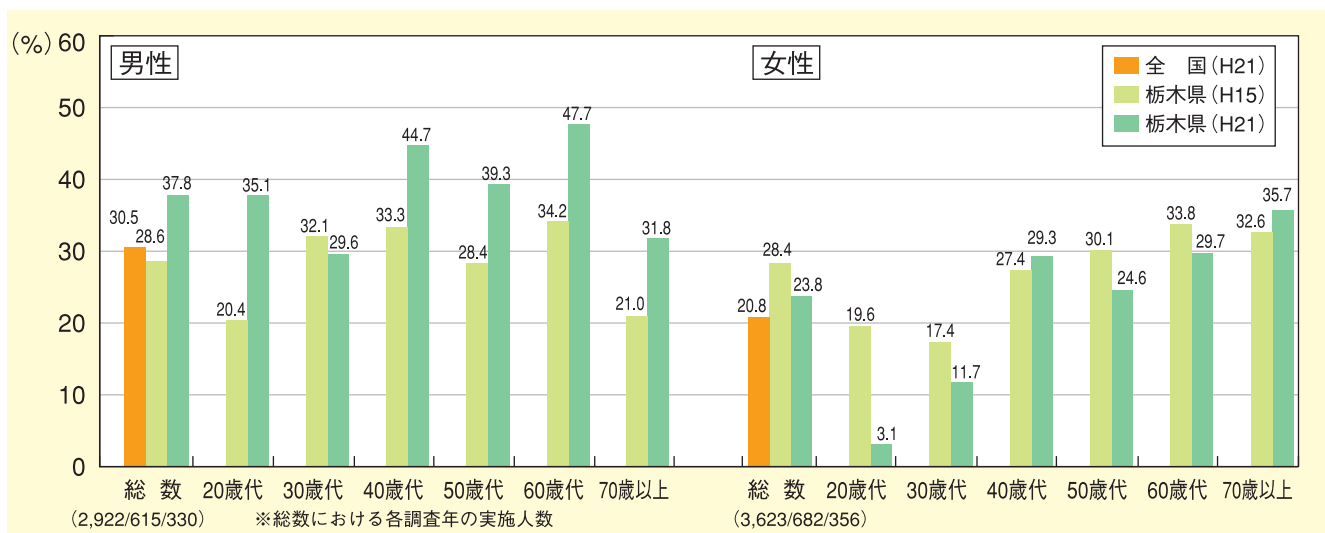
栃木県保健福祉部健康増進課

1. 栄養・食生活

肥満者の割合は、男性では30代を除く全ての年代で3割以上！
男女とも依然として全国に比べ高い割合を示す！

肥満者の割合(図1)は、男性において30歳代を除くすべての世代で30%以上であって、前回の調査時よりも高い値を示しています。女性では40歳代と70歳以上で前回に比べ高い値を示し、それ以外の世代では低い値を示していました。しかし、男女とも総数は全国値に比べ高い値を示していました。

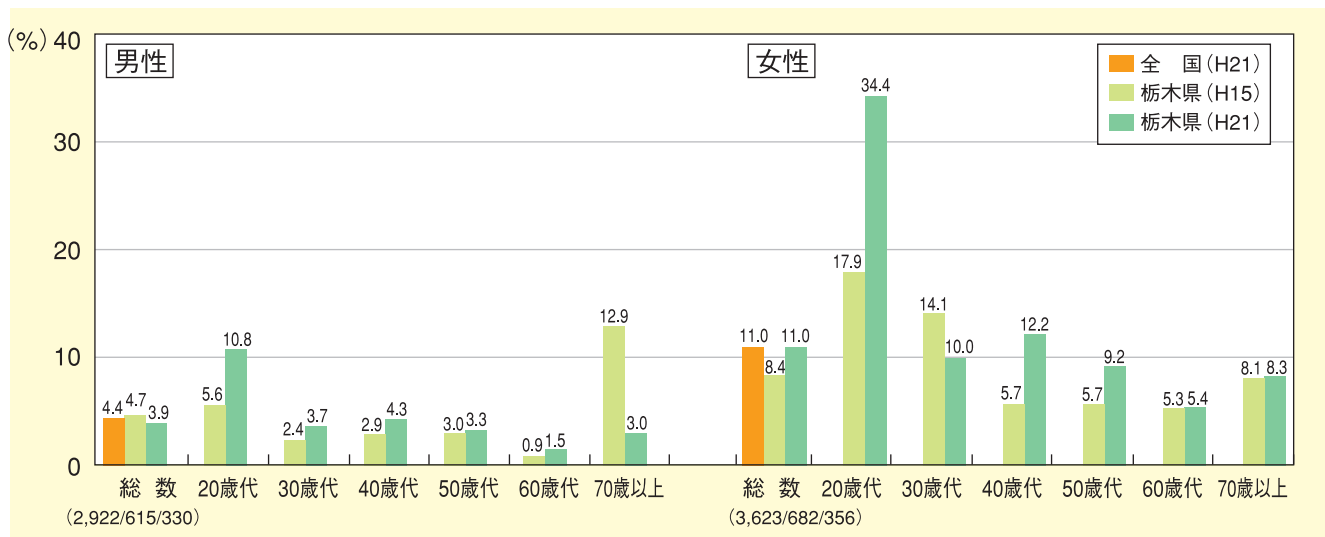
図1 肥満者(BMI≥25)の割合(20歳以上)



20代女性の低体重(やせ)の割合が大幅に増加！

低体重(やせ)の者の割合(図2)は、男性の20歳代が10%を少し超えた以外はいずれも5%未満でした。女性では20歳代が30%を超え、前回に比べて大幅に高い値を示しました。

図2 低体重(やせ)の者(BMI<18.5)の割合(20歳以上)



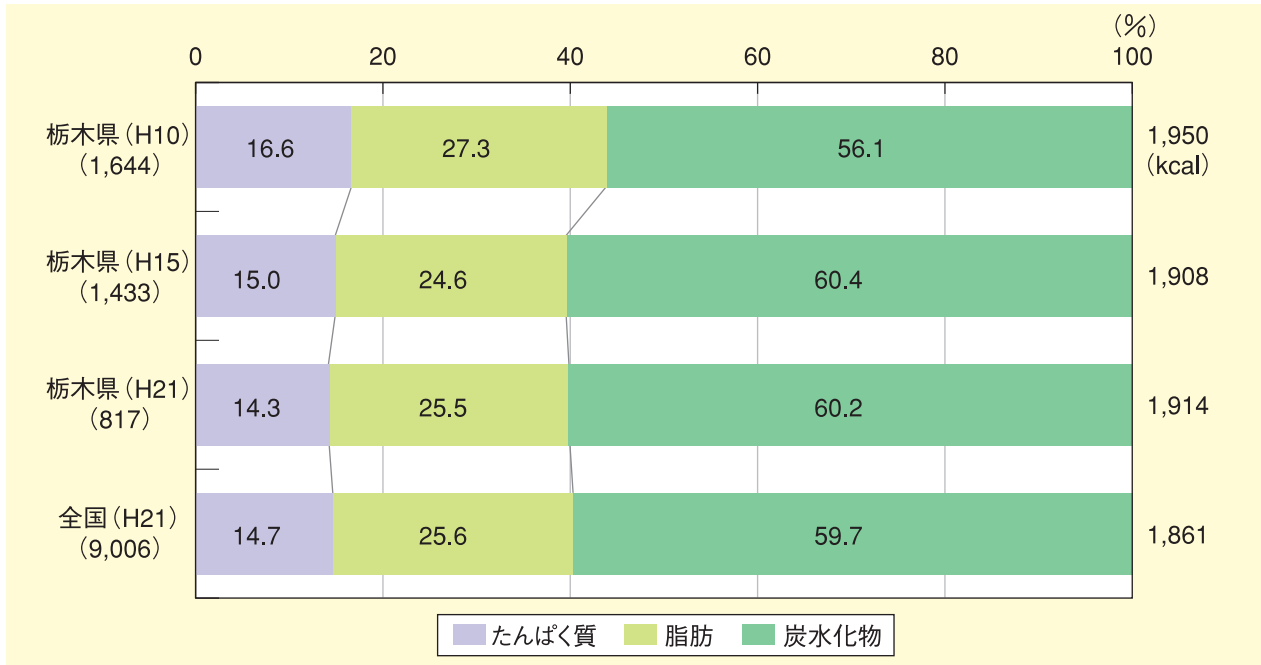
(参考) 肥満の判定 [Body Mass Index (BMI) = 体重[kg] ÷ (身長[m]²)]

判定区分	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

摂取エネルギーに占める脂肪比率は、平均で25.5%。前回調査時よりも増加！

エネルギーの栄養素別摂取構成比(図3)を全国と比較すると、たんぱく質エネルギー比は0.4%低い値を示し、脂肪エネルギー比は、同程度の値を示していました。また、前回の調査時と比較しますと、エネルギー摂取量に大きな変化は認められませんでした。たんぱく質エネルギー比は0.7%低下し、逆に脂肪エネルギー比は0.9%の増加が認められました。

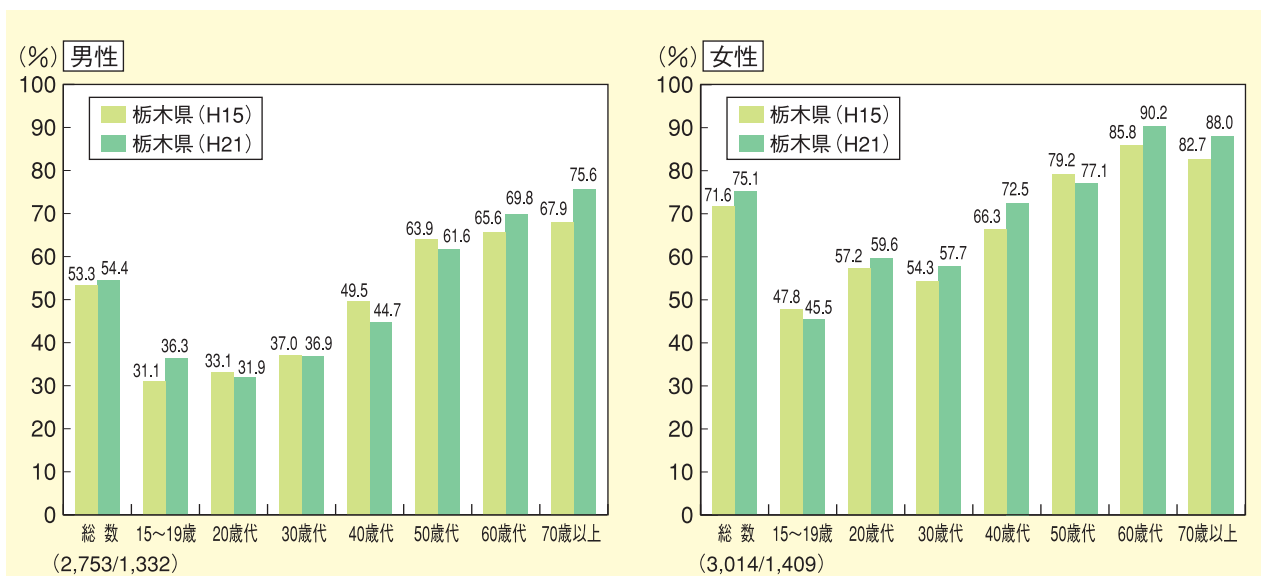
図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比(1歳以上)



脂っこいものを控えている者は、男性約5割、女性約7割！

脂っこいものを控えている者の割合(図4)は、男性54.4%、女性75.1%でした。男女とも年齢階級が上がるに従って、その割合も増加する傾向が認められました。また、いずれの年齢階級においても、女性の方が男性よりも高い割合を示す傾向がみられました。

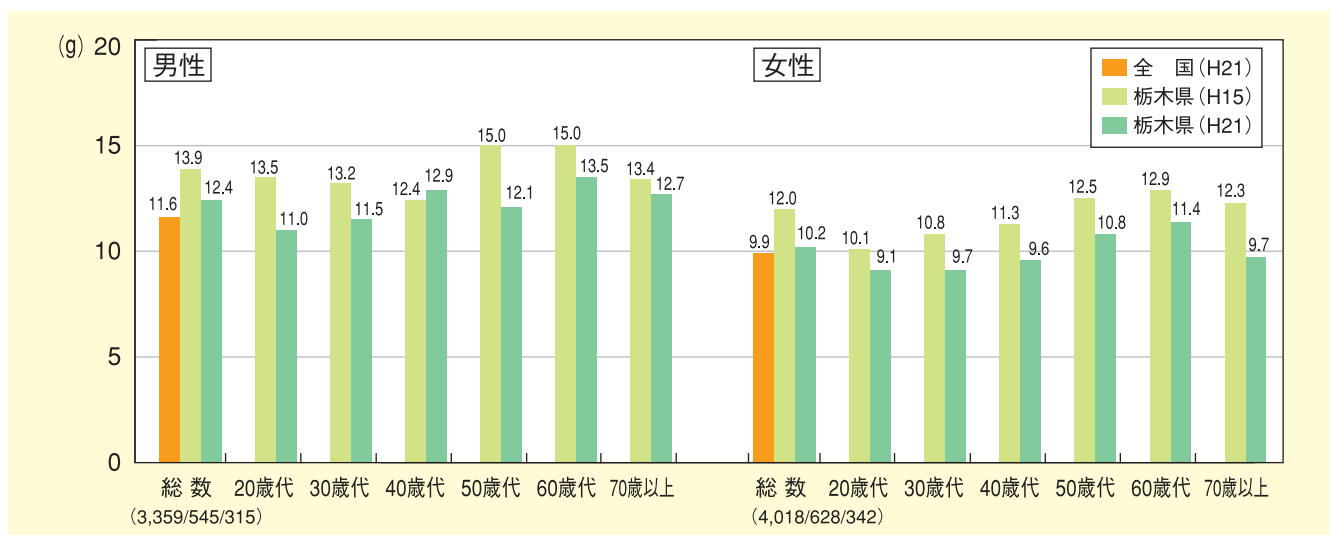
図4 脂っこいものを控えている者の割合(15歳以上;性・年齢階級別)



食塩の摂取量は前回よりも下がるものの、なお全国値よりも高い状況！

食塩の摂取量(図5)は、20歳以上の成人1人1日当たり、男性12.4g、女性10.2gであり、いずれも前回の調査時よりも低い値でした。しかし、男女とも全国値と比べると、なお、高い傾向が認められます。また、世代別にみても、前回と同様に男女とも年齢層が上がるにしたがって、食塩の摂取量も上昇する傾向が認められます。また、食品群別摂取量(図6)をみると、全体の69.7%(7.8g)は、しょうゆ、塩、味噌などの調味料から摂取していることがわかりました。さらに、国の生活習慣病予防のための当面の目標(男性9g未満、女性7.5g未満)を超えて摂取している者は男女ともおよそ4人中3人にみられました。

図5 食塩(ナトリウム×2.54/1000)の摂取量(20歳以上)



食塩は約7割を調味料から摂取している！ 4人に3人が国の摂取基準を超えて塩分を摂取！

図6 食塩の食品群別摂取量(20歳以上)

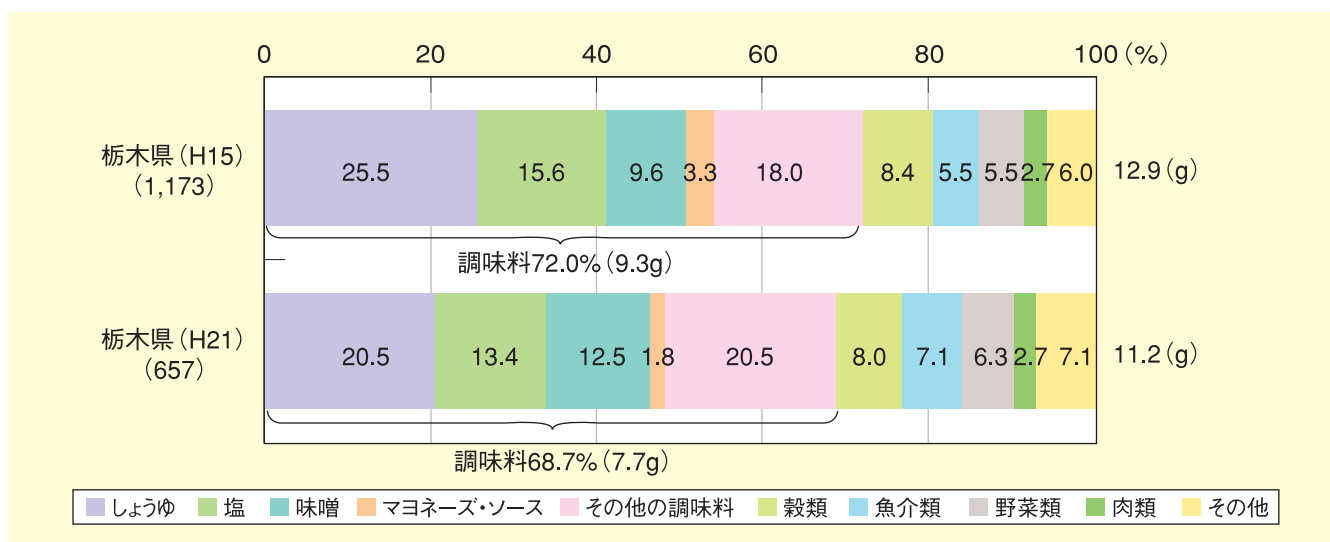


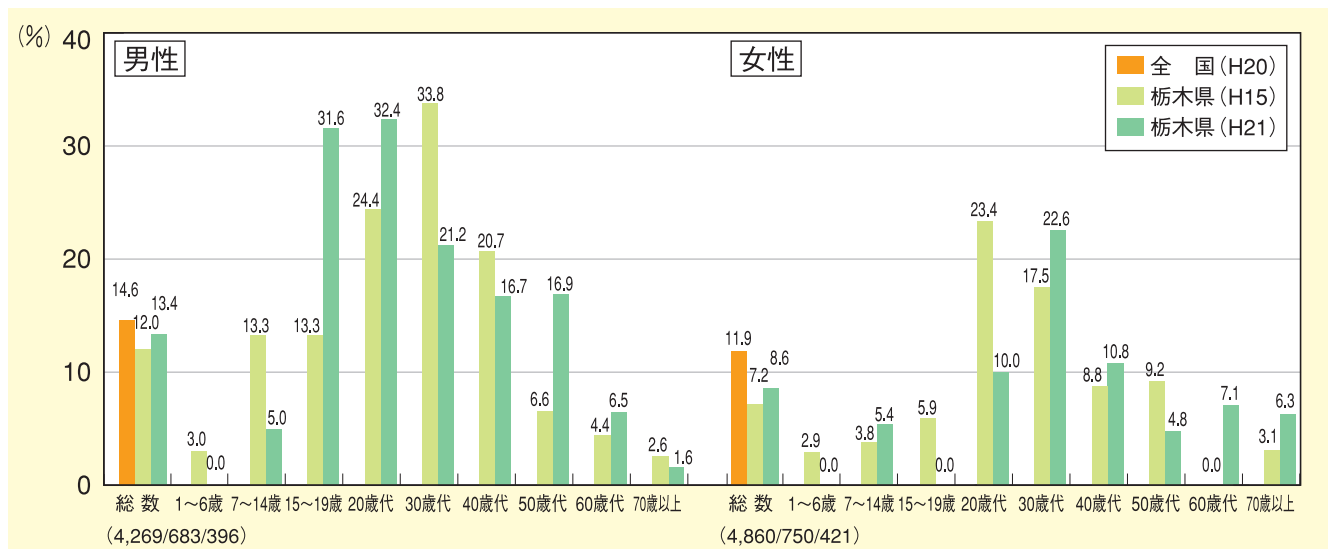
表1 食塩の摂取状況(20歳以上)

性別(人数)	男性(315)		女性(342)	
	9.0g未満	9.0g以上	7.5g未満	7.5g以上
	26.7%	73.3%	23.1%	76.9%

若い世代と働きざかりに多い男性の朝食欠食率！女性は30代が要注意！

朝食の欠食者の割合(図7)をみますと、男性では15歳から20歳代までの欠食率が30%(3人に1人)を超えており、前回の調査時に比べても高い値となりました。30歳代から40歳代では前回に比べ低い値でしたが、15%は超えていました。女性では30歳代において20%を超えていました。男女とも総数は全国値に比べやや低い値を示していますが、前回の調査時に比べて僅かに高い値となりました。

図7 朝食の欠食*者の割合(1歳以上)

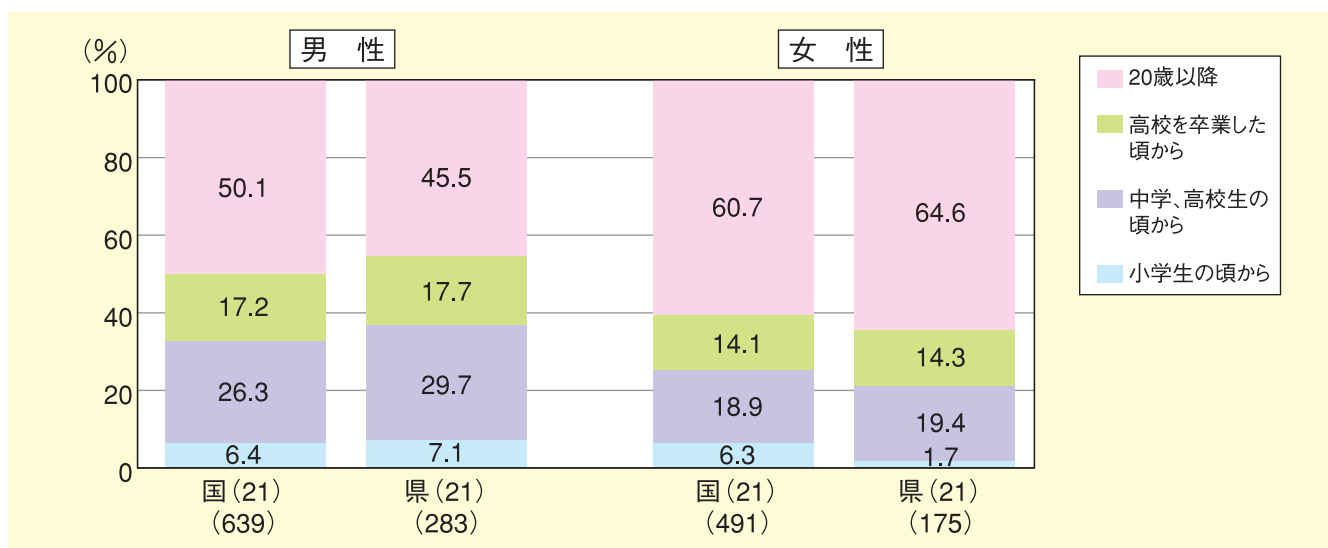


*「朝食の欠食」とは、朝食において、「何も食べない」もしくは「錠剤、ドリンク剤等のみ」や「菓子や果物のみ」の摂取をした場合とした。

朝食の欠食が始まった時期は、女性の6割以上が20歳以降から！

習慣的に朝食を欠食している者*で、朝食を食べない習慣が始まった時期(図8)をみると、男性では29.7%が中学、高校生の頃からと回答し、45.5%が20歳以降からと回答しました。女性では、64.6%が20歳以降から朝食を食べないことがあるようになったと回答しました。

図8 朝食欠食が始まった時期(15歳以上*)



*「習慣的に朝食を欠食している者」とは、「ふだん朝食を食べますか」の問いに対し、「週2~3日食べない」「週4~5日食べない」「ほとんど食べない」と回答した者

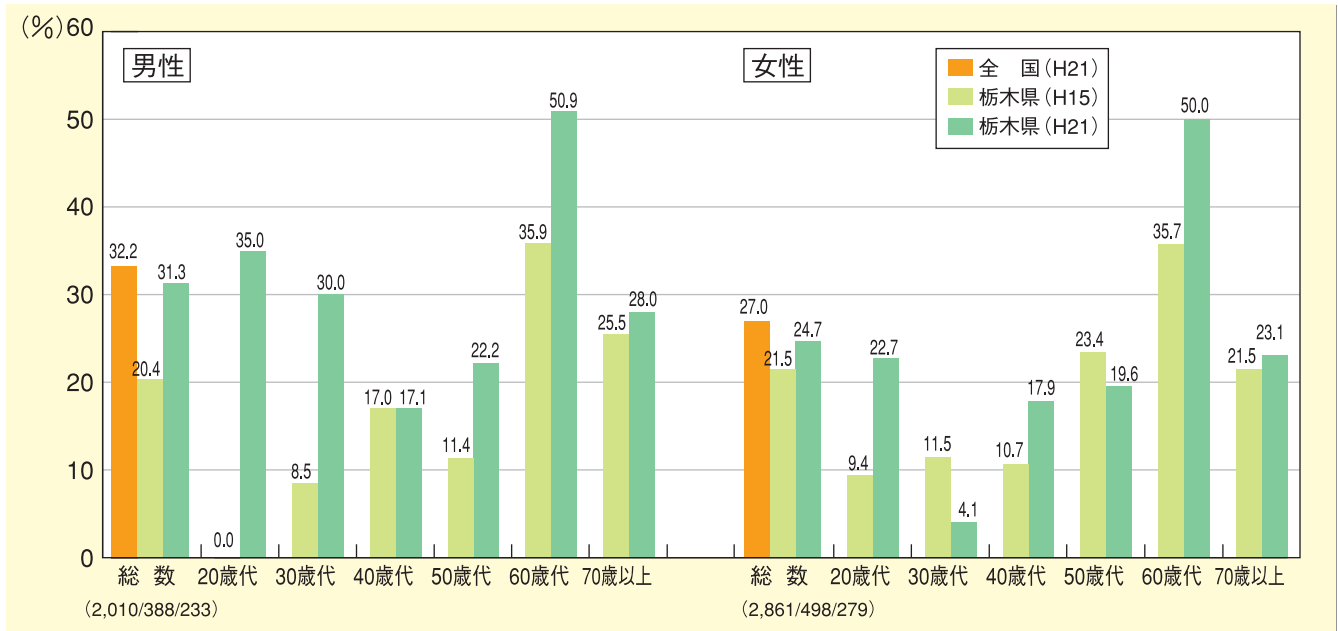
*国(21)は、20歳以上が対象

2. 運動・身体状況

運動習慣者の割合は前回調査よりも増加。元気な60代！

運動習慣のある者（運動を週2回以上、1回30分以上、1年間以上継続している者）の割合（図9）をみますと、女性の30歳代と50歳代を除き、前回の調査時に比べ高い値となりました。このため男女とも総数が前回の調査時に比べ高い値を示し、全国値に近づきました。

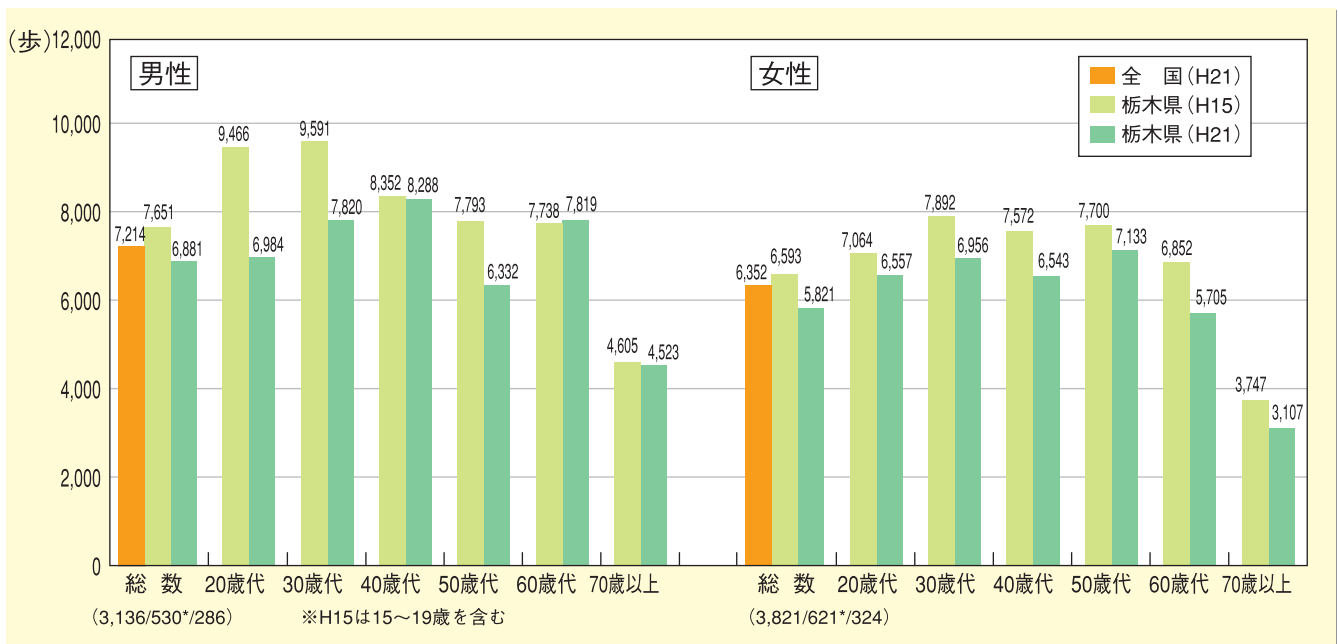
図9 運動習慣者の割合（20歳以上）



平均歩行数は、男女ともほとんどの年代で前回調査時よりも減少！

1日の平均歩行数は60歳代男性を除きいずれも前回の調査時に比べ低い値となりました。このことから男女とも総数が前回の調査時に比べ低い値となり、全国値に比べても低い値となりました。

図10 平均歩行数（20歳以上）



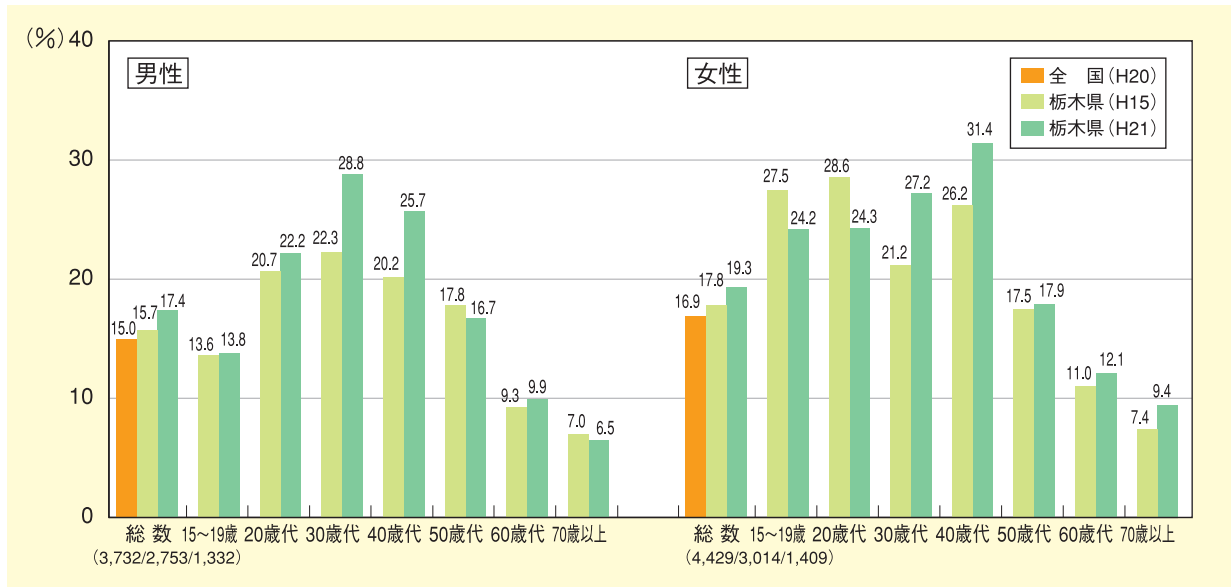
3. 休養・こころの健康

ストレスが大いにあった者の割合は前回に比べて増加！特に30代から40代が要注意！

ストレスが大いにあった者の割合(図11)は、男女とも30～40歳代で25%を超えており、前回の調査時に比べ増加しています。また、総数を全国値と比較しても、若干高い傾向がみられました。

図11 ストレスが大いにあった者の割合(15歳以上)

[問 ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦労などによるストレスなどがありましたか。] (「大いにある」と回答した割合)

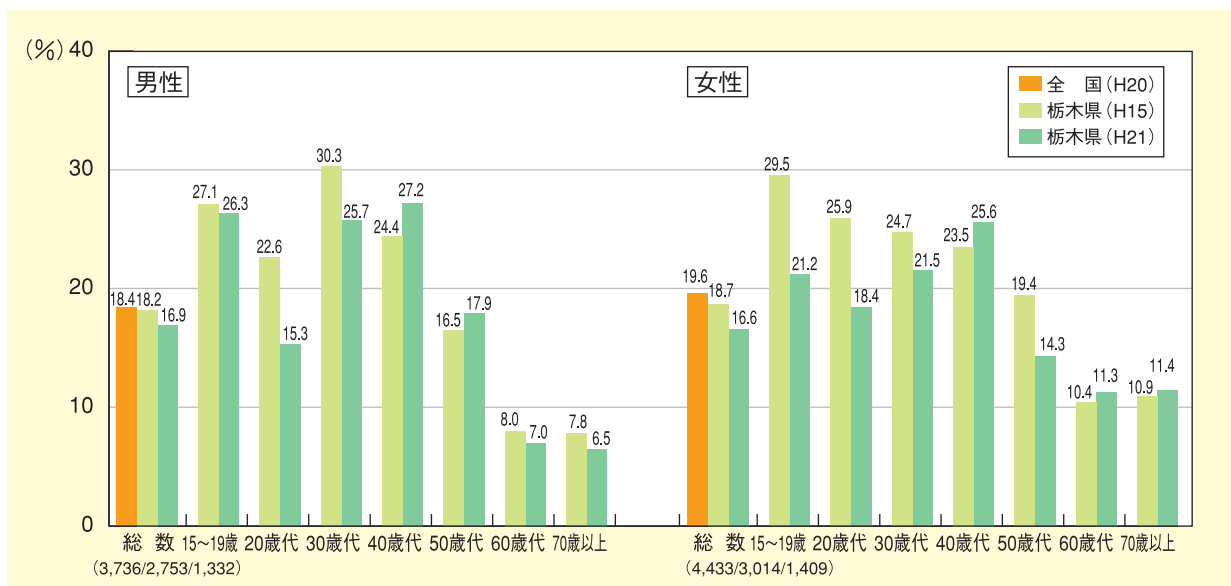


睡眠による休養が十分にとれていない者の割合は、男女とも減少傾向だが、40代は増加傾向！

睡眠による休養を十分にとれていない者の割合(図12)は、男女とも15～19歳・30～40歳代で20%以上となっていました。総数は前回よりも減少傾向が認められ、全国値よりも低い値を示していました。40歳代は男女ともストレスが大いにある者、睡眠で休養がとれていない者の割合がともに高く、また前回よりも高い値となっています。

図12 睡眠による休養を十分にとれていない者の割合(15歳以上)

[問 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。] (「まったくとれていない」「あまりとれていない」と回答した割合)



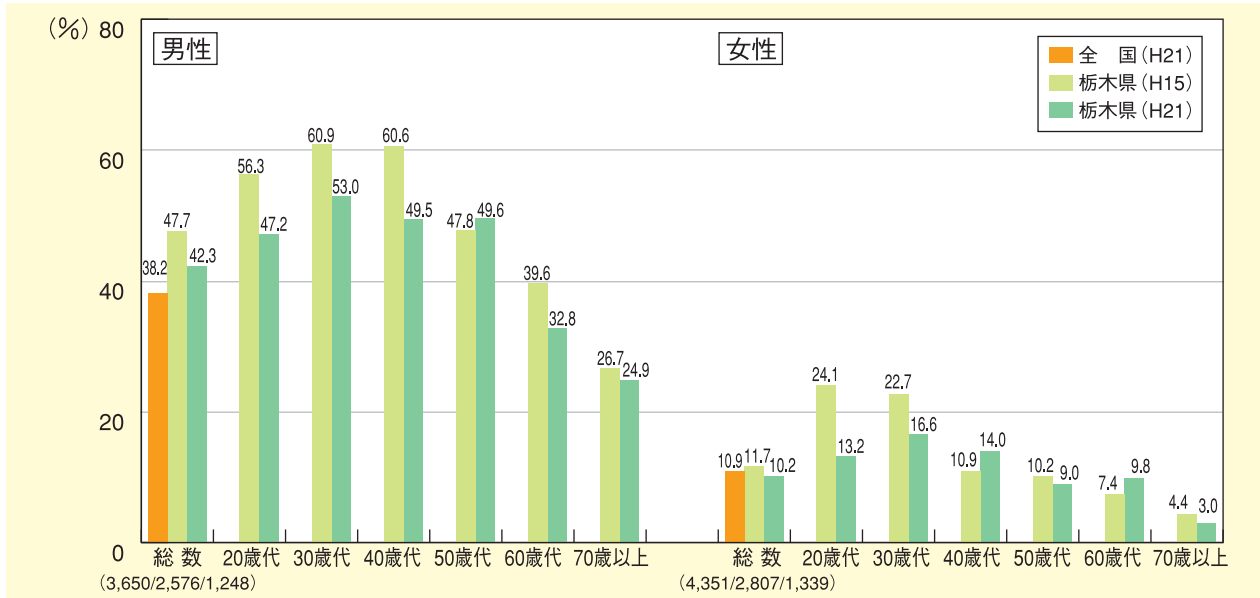
4. 喫煙

喫煙率は男女とも減少！特に男性は前回調査時に比べて5%の減少！

図13のように、現在喫煙している者の割合（喫煙率）をみてみますと、男性では50歳代を除き前回の調査時に比べ、低い値となりました。このため男性全体でも前回より5%以上低い値となりましたが、全国値と比べると、なお高い割合を示していました。女性全体では前回及び全国値と比べて低い値となりました。

図13 現在喫煙している者の割合（20歳以上）

「これまで100本以上、または6ヶ月以上吸っている」かつ、「現在（この1ヶ月間）毎日吸うまたは、ときどき吸っている」



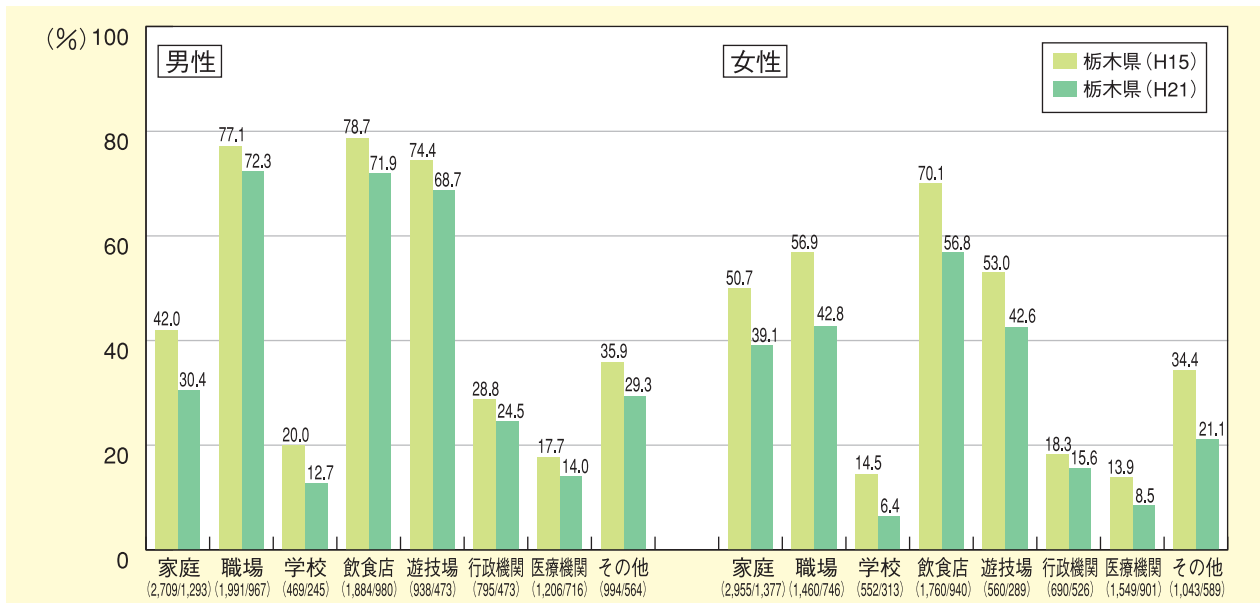
受動喫煙の機会は前回調査時よりも減少したものの、飲食店、職場、遊技場、家庭における受動喫煙の機会は依然として高い状況！

受動喫煙の機会は図14のように、男女とも前回の調査時に比べいずれの場所においても低い値となりました。しかし、男女間で少し異なりますが、飲食店、職場、遊技場、家庭における受動喫煙の機会は、他の場所に比べ高い値を示していました。

図14 受動喫煙の機会（15歳以上）

【問 あなたは、この1ヶ月間に自分以外の人から吸っていたタバコの煙を吸う機会がありましたか。】

「1ヶ月に1回以上」と回答した割合（それぞれの場所に行かなかった者を除いた）



5. 飲酒

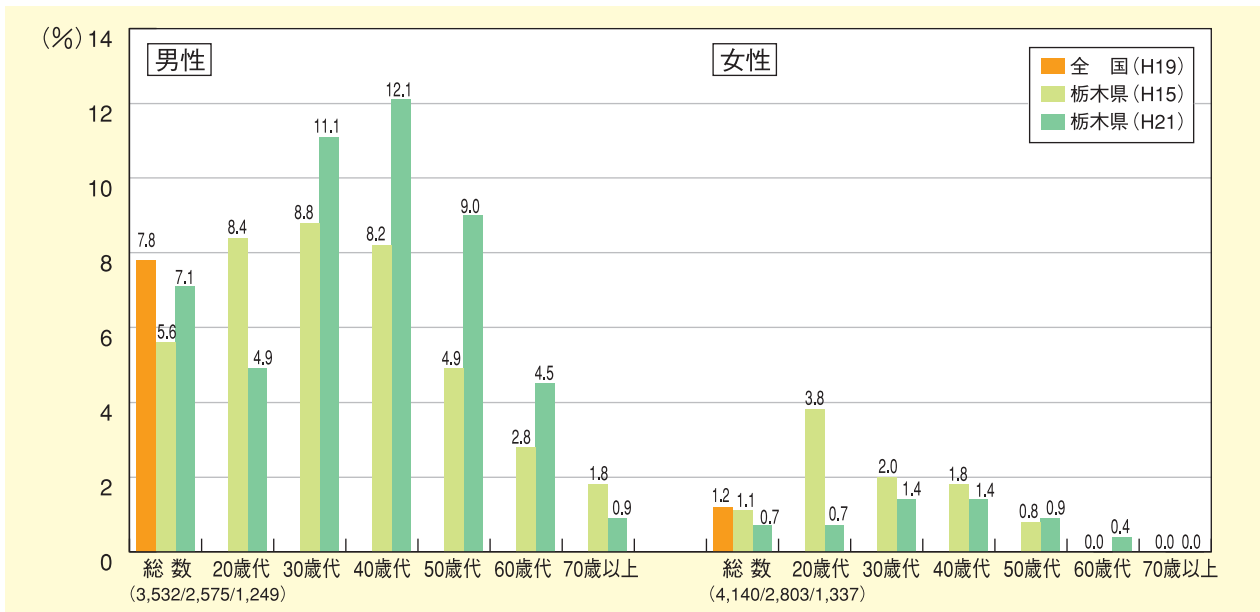
多量飲酒者の割合は、女性は減少したものの、男性は増加！

多量飲酒者の割合(図15)は、男性において30歳代から60歳代において前回の調査時に比べ高い値を示しました。総数は全国値の7.8%よりも低い値の7.1%でしたが、前回の調査時の5.6%よりも高い値を示しました。女性ではいずれの年齢階級でも僅かに認められる程度であり、全国値より低い値の0.7%となっていました。

図15 多量に飲酒する者(週1回以上の飲酒頻度、1日の飲酒量が3合以上)の割合(20歳以上)

[問 あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。]

[問 お酒を飲む日は1日当たり、どのくらいの量を飲みますか。]



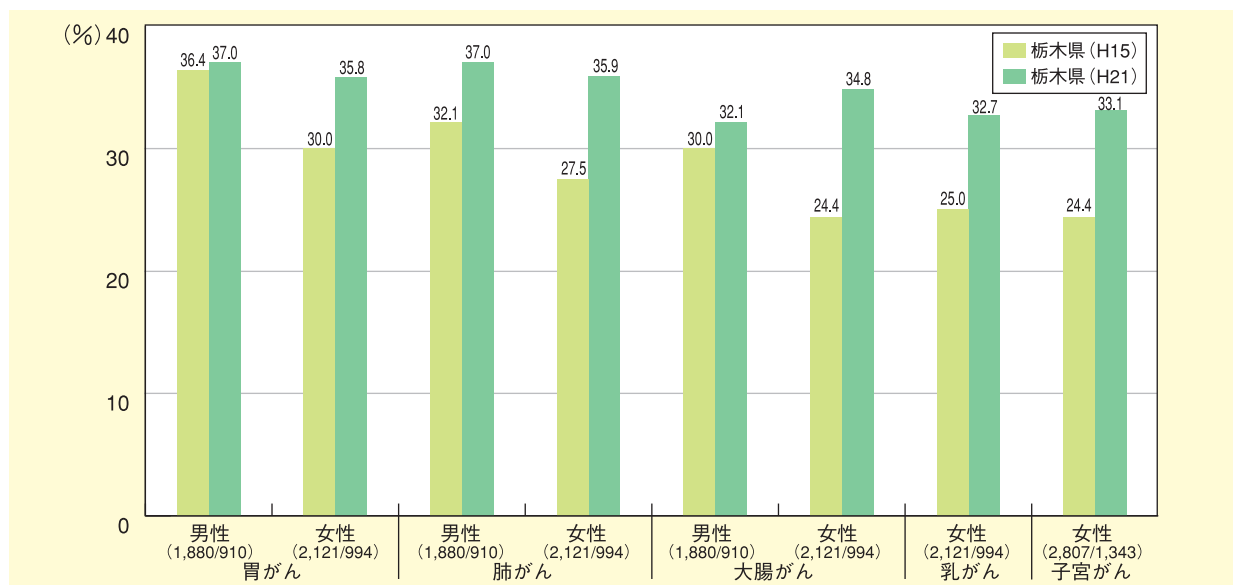
6. がん

がん検診受診者の割合は、男女とも前回調査時より増加！

がん検診の受診状況(図16)を前回の調査と比べると、男女とも、全てのがん検診において増加しており、全てのがん検診で30%以上(32.7%~37%)の値を示しました。

図16 がん検診の受診状況(40歳以上※子宮がんは20歳以上)

[問 あなたは過去1年間(子宮がん、乳がんは過去2年間)に、がん検診を受けましたか。]



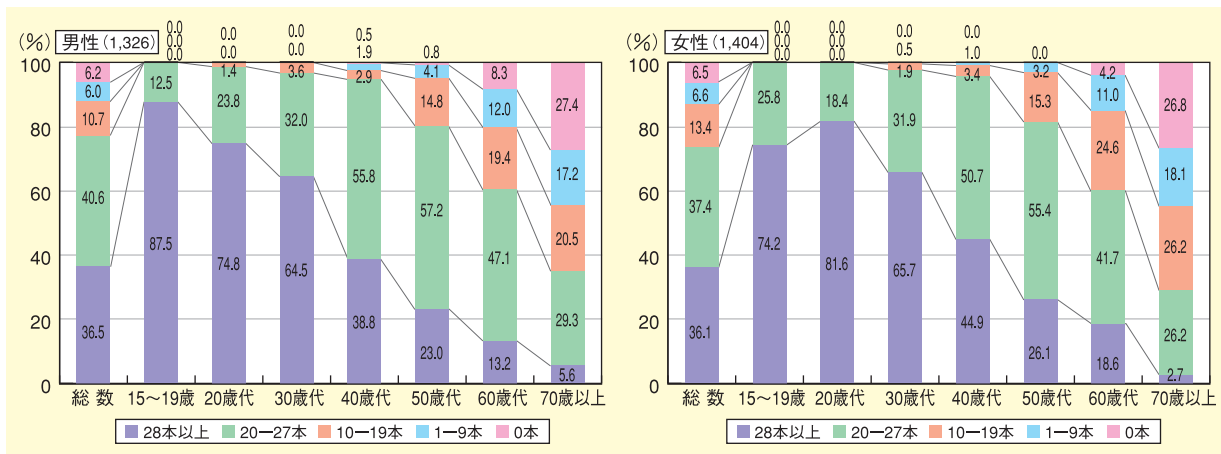
7. 歯の健康

歯の本数は、男性では20代から、女性では30代から減少傾向！

自分の歯の本数(図17)は、男性で20歳代から、女性でも30歳代から減少する傾向がみられます。男女とも20本以上を持つ者は50歳代ではおよそ80%でしたが、60歳代では60%程度に減少していました。

図17 自分の歯の本数(15歳以上)

[問 自分の歯は何本ありますか。(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。)]



60歳で24本以上、80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合は大幅に増加！

60歳で24歯以上自分の歯を有する者の割合(表2)は、男女とも50%以上(2人に1人)となっており、前回調査に比べて約10%高い値となりました。同様に80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合は、男性で約3割、女性で約2割であり、前回調査に比べて、約5%高い値となりました。

表2 60歳で24歯以上、80歳で20歯以上の歯を有する者の割合

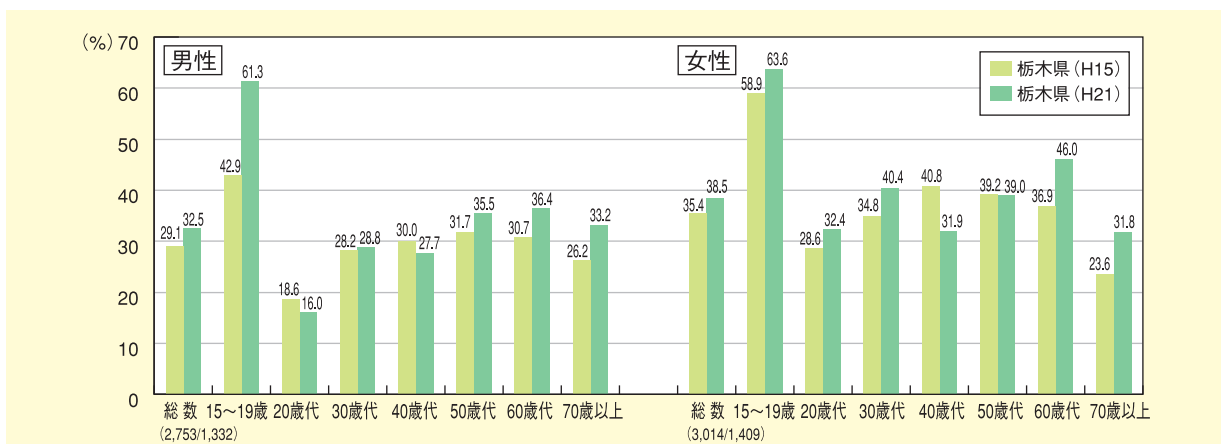
[問 自分の歯は何本ありますか。(親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。)]

	60歳(55-64歳)で24歯以上		80歳(75-84歳)で20歯以上	
	H15	H21	H15	H21
男性	40.0	50.6	22.2	28.1
女性	44.1	54.7	15.5	20.9

歯科健診の受診率は女性が上回る！

この1年間に歯科健診を受診した者の割合(図18)は、男性32.5%、女性38.5%でした。男女とも15~19歳では60%を超えいずれも前回よりも増加しました。しかし、20歳以上ではいずれも50%には届かず、また、70歳代以上を除くすべての年齢階級では女性の受診率が男性を上回っていました。

図18 歯科健診の受診状況(15歳以上) [問 あなたは過去1年間に、歯科健康診査を受けましたか。]



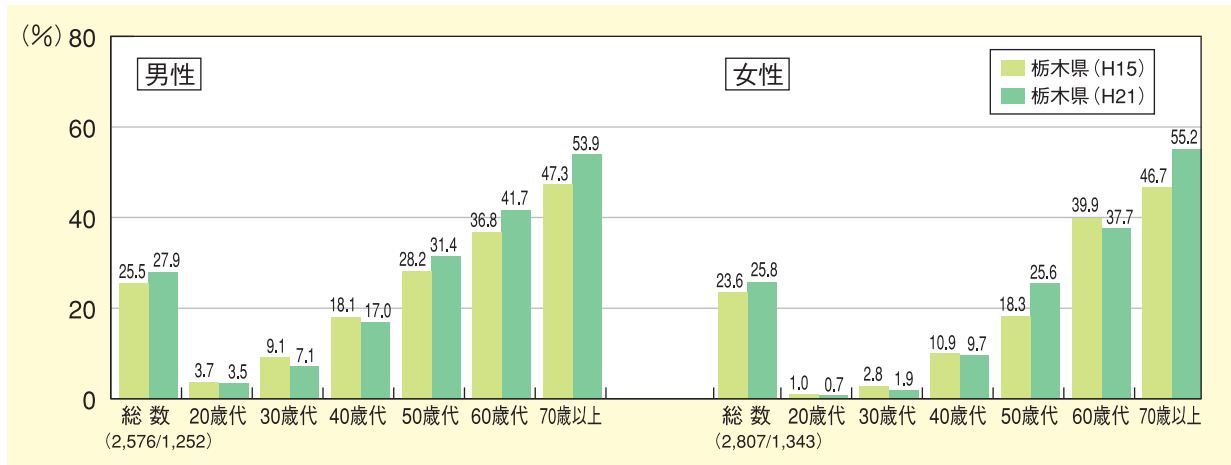
8. 脳卒中・心臓病（高血圧）

医師から高血圧と言われたことがある者の割合は、男女とも前回調査時に比べて増加！

医師から高血圧と言われたことがある者の割合（図19）をみますと、40歳代男性は17.0%、女性9.7%でしたが、70歳以上の男性では53.9%、女性55.2%となっていました。男女とも前回の調査時に比べ、40歳代以下の若い世代では、やや低い値を示しましたが、50歳代以上においては、60歳代の女性を除きいずれも高い値を示しました。男性では30歳代以降、年齢階級が1段階（10歳）上がるにつれて、10～15%程度、割合が高くなります。同様に女性でも40歳代以降は大きく増加しています。総数をみると男女とも前回の調査時に比べ2%程度増加していることがわかりました。

図19 医師から高血圧と言われたことがある者の割合（20歳以上）

[問 あなたは医師から高血圧といわれたことがありますか。]

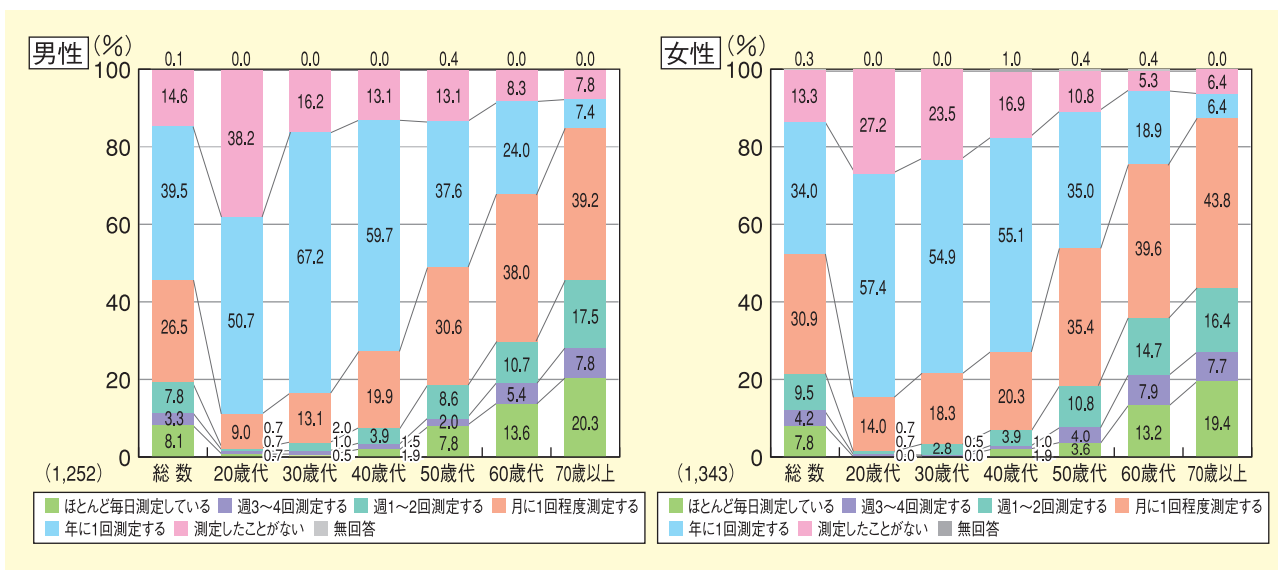


月1回以上の頻度で血圧を測定している人の割合は、男女とも約5割！

少なくとも月1回以上の頻度で血圧を測定している人の割合（図20）は、男性45.7%、女性52.4%であり、男女とも年齢階級が上がるにつれて、この割合も増加する傾向が認められます。また、この割合は70歳以上では85%程度であります。40歳代以下では30%にも満たない状況となっています。

図20 定期的に血圧を測定している人の割合（20歳以上;性・年齢階級別）

[問 定期的に血圧を測定していますか。]



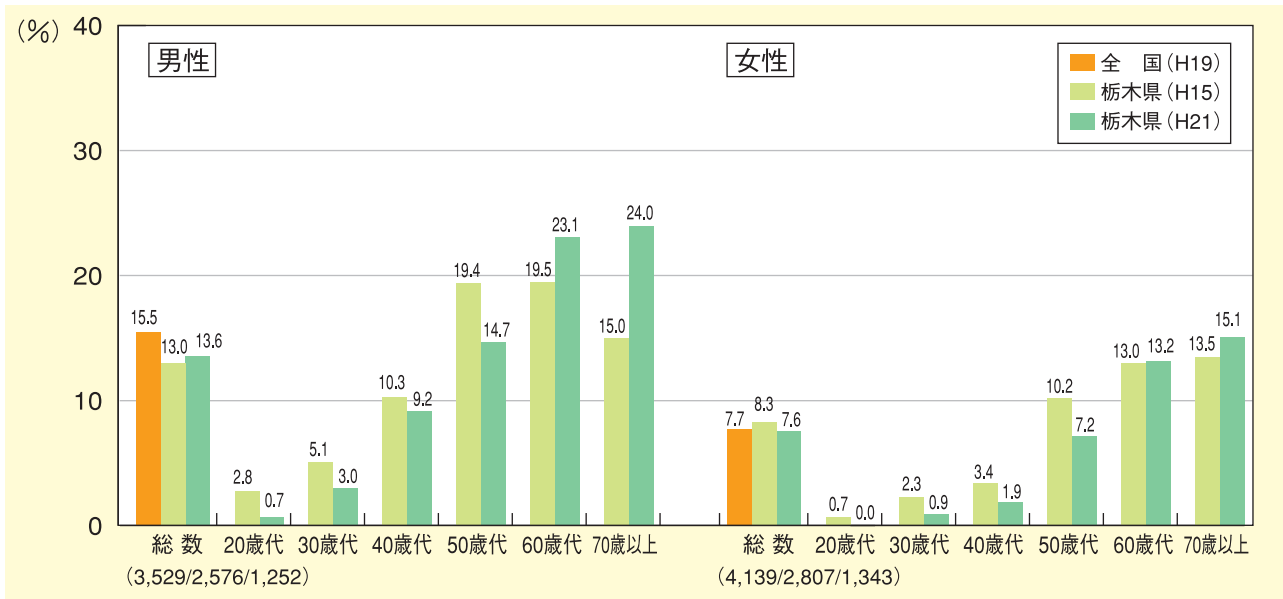
9. 糖尿病

60代以上の男性約4人に1人が糖尿病と言われたことがある！

糖尿病と言われたことがある者の割合(図21)をみますと、50歳代以下においては前回の調査時に比べ低い値を示しましたが、60歳代以上では逆に高い値を示しました。男性の60歳代と70歳以上では、およそ25%(4人に1人)が、糖尿病と言われたことがあると回答しました。男性の総数は13.6%であり、前回の調査時に比べやや高い値を示しましたが、全国値の15.5%よりもやや低い値でした。女性は7.6%であり、前回の調査時に比べやや低い値を示しており、全国値とほぼ同じ値を示していました。

図21 糖尿病と言われたことがある者の割合(20歳以上)

[問 あなたは、これまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。]

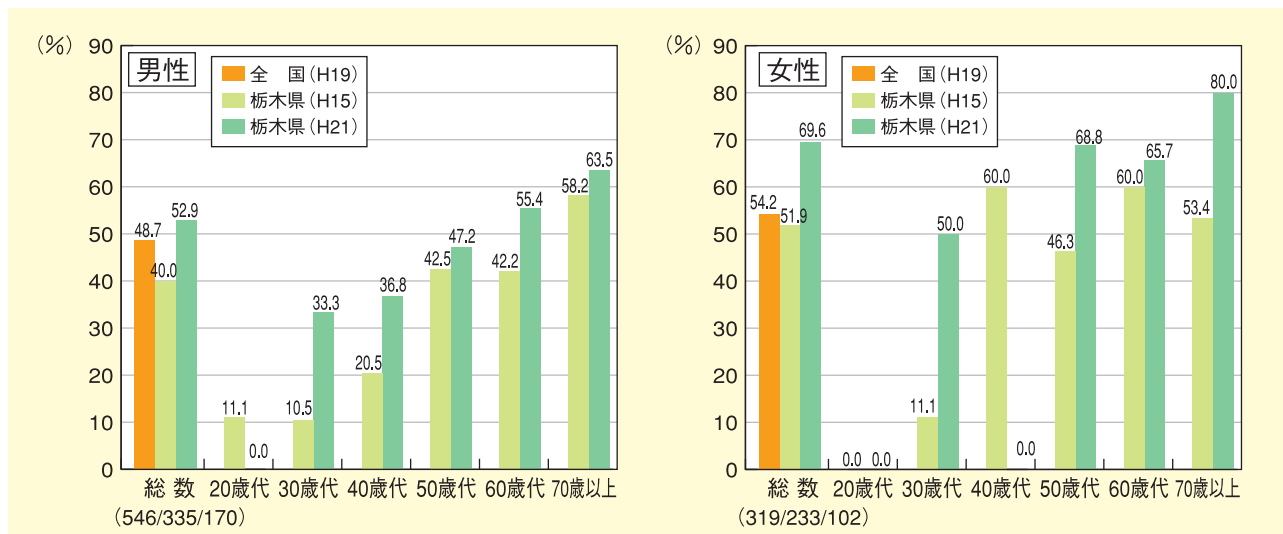


糖尿病と言われたことがある者の治療状況は、男性約5割、女性約7割！

糖尿病と言われたことがある者の治療状況は、男性52.9%、女性69.6%であり、男女とも前回よりも13~18ポイント程度改善していました。また、全国値と比較しても高い割合を示しています。しかし、同時に放置している者が男性の2人に1人弱、女性10人に3人程度で存在していることとなります。

図22 糖尿病の治療の状況(20歳以上;性・年齢階級別)

[問 糖尿病の治療を受けたことはありますか。(図21で糖尿病と言われたことがある者のみ)]



栃木県保健福祉部健康増進課

〒320-8501 宇都宮市埴田1-1-20

TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920